

緑ヶ丘体育館

教室

大募集

表現・ダンス
武道



シニアからお子様まで
緑体で運動デビュー



身体づくり
体操



健康

球技



※3月1日（土）9時～申込開始！！先着順となります。お電話でのお申込みはできません。開催日等ホームページをご確認ください。

	教室名	※対象	曜日	時間	内容	※受講料
身体づくり 体操	ジュニア運動	今年度5歳～6歳	月	15：30～16：30	マット運動や鉄棒・跳び箱などを使い楽しく運動！！ 学校で習うことを中心に克服していきます。 苦手意識から→できた喜び・自信を！！子ども達の 楽しい！可能性を伸ばしていきます。	各11,500円
		注：小学1～4年生	月・水	月②16：40～17：40 月③17：50～18：50 水 16：50～17：50		
	リトルキッズ運動	2歳半～4歳	月	14：30～15：15	親から離れて始める、初めての習い事におススメ	11,500円
	まり子先生の親子体操	1歳半～3歳の子どもと その保護者	木	10：00～11：15	運動デビューにおススメ！親子で楽しく動きます。同 世代の子を持つ保護者同士の情報交換の場にも☆	9,000円
表現 ダンス 武道	ダンスバトン	今年度5歳～中学生	金	16：45～17：45	バトンの基本動作を学び、音楽にのせて踊ります。初めての お友達が多いので気軽に始めることができます。	11,500円
	新体操	①今年度6歳～小学3年生	水	15：40～16：40	初心者向け！新体操の基本を学びます。 バランス感覚やリズム感も養われます。	11,500円
	スポーツバレエ	①2歳～4歳	水	①15：25～16：10	気軽に始めるバレエ教室☆柔軟性やリズム感が養わ れます。初心者でも参加しやすい教室です。 男の子の参加も大歓迎です!(^_^)!	各11,000円
		②5歳～小学1年生		②16：20～17：05		
		③小学2～中学生		③17：20～18：05		
	チアリーディング	注：4歳～小学6年生	土	9：30～10：30	元気いっぱいチアリーディング教室	11,500円
	なぎなた	小学生以上（一般OK）	土	15：00～16：30	なぎなたの道具の貸し出しもあります。	7,500円
球技	大阪エヴェッサ バスケットボール	注：6歳～小学6年生	水	①15：30～16：30	Bリーグ 大阪エヴェッサの専属コーチが教える バスケットボール教室です。	①12,800円
		①初心者 ②経験者		②16：40～17：50		②13,800円
	フットサル	①今年度5歳～6歳	木	①15：15～16：15	フットサルの基本動作や技術を学びます。 楽しくボールに触れながら、スキルを磨きます。未経 験のお友達もたくさんいるから安心して始められます ★個人のスキルを磨くのにもおススメです。	各11,500円
		②小学1・2年生		②16：20～17：20		
		③小学3・4年生		③17：25～18：25		
		④小学4・5年生		④18：35～19：35		
		⑤小学5・6年生		⑤19：40～20：40		
	バドミントン	高校生以上	月	①12:15～13:45 ②14:00～15:30	バドミントンの基礎を学びます。経験豊富な有資格者 が丁寧に指導します。	各8,500円
	健康ピンポン	55歳以上	金	①9：30～10：45 ②10：45～12：00	卓球を通じて仲間づくりを★初めてさんも歓迎	各4,800円
健康	リラックスヨガ	高校生以上	金	10：50～11：50	瞑想や呼吸法を丁寧にを行うヨガ。初めてさん歓迎	8,500円☆
	ZUMBA®	高校生以上	金	9：30～10：30	音楽に合わせて楽しく踊ります。初めてさん向け	8,500円☆
	new★ピラティス	高校生以上	月	9：10～9：55	インナーマッスルを鍛えていきます。初めてさん歓迎	8,500円☆
	美ボディエクサ・骨格美人	高校生以上	水	19：15～20：30	身体の歪み、見直してみませんか。楽しく動いてリフレッシュ	8,500円☆
	アシックスシニアウォーキングラボ	50歳以上	水	11：15～12：15	簡単！有酸素運動&筋トレ&ストレッチ。初心者向け	8,800円

※今年度5歳…年中、今年度6歳…年長

※料金は開催回数によって異なります。（記載は全10回の場合）

※対象が年齢表記の場合は、記載の年齢に達してからの参加となります。（2歳、4歳など）

※別途保険料が必要となります。

☆は単発参加（チケット1枚1,200円）が可能

注：募集人員について必ずHPをご確認ください。

緑ヶ丘体育館ホームページ→
インスタグラム[ryokutai_itami]



緑ヶ丘体育館

検索



伊丹市立緑ヶ丘体育館

主催：指定管理者アシックス・サンアメニティ共同体

☎072-770-4401

伊丹市緑ヶ丘1-10-1